

**1° Ciclo del corso base di cucina naturale**

## **Tecniche e ingredienti per i menù d'autunno**

Domenica **6 novembre** 2011; dalle ore 16.30 alle ore 19.30

### **LE PROTEINE VEGETALI**

Il corso presenterà le numerose varietà vegetali che possono fornire un equilibrato apporto proteico alla dieta quotidiana di coloro che intendono eliminare o ridurre l'uso di carne e prodotti animali, in un'ampia e colorita scelta di ricette e sapori.

Ricette e sapori stagionali che andranno a comporre il menù della serata da gustare a conclusione del corso, come sempre..... in compagnia di amici!!